
توزَّع مجاناً
2018
أيــار
خير أمّة
من إنتاج
خير أمـة
" شقائـق الرجال "
6
بيتك
مجلة إسلامية منزليّة منوّعة
جميع الحقوق محفوظة لدى جميع المسلمين 1439 هـ



مجلَّة

بيتك 6

2018

أيـار

الفهـــرس :

نتمنى لكم
أحبَّتنا مطالعة طيبة ..

خير أمة

قسم عائلتي

يعالج هذا القسم بعض المشاكل الزوجية الواقعية بالإضافة إلى بعض الإرشادات والأفكار للمنزل بشكل عام



لمسة

أسهل وأسرع طريقة لإحداث الاكتئاب والعزلة للطفل أو الرضيع: هو عدم ملامسته أو احتوائه أو حتى حمله على أجسادنا.

الاتصال مع الأطفال، وتقديم الحب لهم: يعني تنمية عقولهم فمخ الطفل الرضيع يحدث له نموّ لافت في الوصلات العصبية عقب الولادة، وتستمر هذه الاتصالات المتشابكة في قشرة المخ، وتتكاثر لمدة تصل إلى عامين، من عمر الطفل، وخلال هذه الفترة يكون اللمس أو الاتصال من أكثر الأمور حيوية للبقاء وللتنمية الصحية للطفل، ويبدو أن جميع الأمهات الثديية تعرف هذه الحقيقة على نحو غريزي، وإذا وثقن هذه العملية بنجاح مع أطفالهن، فسوف تعطيهن اتصالاً مستمراً في المحبة.

وقد أوضحت أبحاث في علم الأعصاب: أن عملية الاتصال أو اللمس ضرورية بالنسبة للتنمية البشرية، وأن ضعف عملية الاتصال لاتضرّ فقط بالأفراد، وإنما تضرّ بمجتمعهم كله؛ فعملية الاتصال والحب البشري، يُعدّانِ ضروريَيْن بالنسبة لصحة الإنسان، ويسبب انعدامَ الحافز والاتّصال في نشوء هرمون التوتر، وهو هرمون الكورتيزول، الذي ينشئ محيطاً ساماً بمنطقة المخ، وقد يتلف أبنية معينة في المخ

ونتائج الحرمان الحسية كالاكتئاب، وضعف الحافز، والعنف وتعاطي مواد مخدّرة بالنسبة للأم، تنتقل إلى الأطفال.

يقول «شارون هيلر» عالم النفس الشهير: «إن الطفل أثناء حياة المهد دائماً ما يكون نومه وتناول وجبة الإفطار وعملية التنقل وحتى الأشياء الترفيهية، تكون في يد الأم فقط، وهذا هو الحال بالنسبة لمعظم أطفال العالم، وبقدر اتصالك مع طفلك بقدر ما يحظى من سعادة ونموّ صحّي».

في إحدى التجارب تمّ حرمان القردة «الرُضّع» من لمس أمهاتها، فكان ذلك بمثابة صدمة على نظام أجسامها، أدّت إلى زيادة هرمونات التوتر، وزيادة معدل ضربات القلب، والإضرار بالجهاز المناعي، بجانب حدوث اضطرابات أثناء النوم.

العالم الإنثروبولوجي الشهير «آشلي مونتاجو» أجرى أبحاثاً عديدة حول تطور المخ بعد الولادة، خلص منها إلى أن فترة الحمل للإنسان هي في الواقع ثمانية عشر شهراً، تسعة في الرحم، وتسعة أخرى خارج الرحم، ولذلك تكون عملية الاتصال أو اللمس حيوية للغاية أثناء فترة الخروج من الحمل.

والأطفال حديثو الولادة، يولدون على أمل حملهم وملامستهم ومعانقتهم والاحتكاك بهم وتقبيلهم.



استشارات تربوية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . السؤال الاول إبني عمرة خمس سنوات وتسعة أشهر لاحظت علية منذ ثلاثة أشهر بأنه يخبرني عن مواقف تحدث له أو لأحد أصدقائة أو أمور تحدث له في المدرسة او حديث دار بينه وبين بعض الأشخاص كل هذة الأمور يتكلم بها عن ثقة وبعد تحققي من هذة الأمور تبين بإنها كلها لم تحدث . وسؤالي الآن : هل اعاتبه وهو في هذة السن وأقول له لماذا تكذب مع العلم باني منذ صغرة وأنا أحذرة من الكذب وعواقبة . أم هذا نوع من الخيال الأفضل أن أتجاهله أم ماذا أفعل جزاكم الله خيرا

. السؤال الثاني : إبني له صديق في نفس سنه وهو قريب له ويحبة كثيرا ويوميا يلتقي به ويلعب معة والمشكله هي أنه عندما يلعب معة يصبح كالخاتم في إصبعه وينسى كل ما نهيته عنه واذا حرمته من اللعب معة يتأثر كثيرا عن أفعال صديقه ويفعل كل ما يأمره به وغالبا تكون امور خاطئة . كيف أقوي شخصيته بحيث لا يتأثر بصديقه .؟

الأخت الكريمة

في سن الخمس سنوات يكون الطفل خصب الخيال وبالتالي قد يذكر قصصاً ليس لها واقع وقد يذكر أحداث لم تحدث . الحقيقة أن الطفل في هذه المرحلة لا يكذب لكنه لا يميز بين ما يمليه عليه خياله الخصب أو ما يتمناه أن يحدث واقعاً أو ما يحلم به في الليل وبالتالي ليس المناسب تسمية هذا الطفل بالكذاب ولكن في مثل هذه الحالة يمكن الحديث مع الطفل بتودد وتذكيره بأن هذا لم يحدث .

ج٢: بالنسبة للسؤال الثاني الحقيقة أنه يهمني معرفة عمر ابنك حيث يلاحظ أنه في نهاية الطفولة المتأخرة أي في حدود السنة العاشرة ونحوها يبدأ الطفل بالتوجه نحو أصدقائه أكثر من توجهه نحو أهله ويظهر له ولاءً وهذا راجع لأسباب كثيرة منها أنهما يحملان نفس الأفكار ونفس المشاعر كما أنهما لا يواجهان نقداً من بعضهما بعكس ما يريانه من أسرهما من كثرة النقد والتوجيه في مثل هذه الحالة من المستحسن معرفة نوعية هذا الصديق فإذا كان على خلق طيب فليس هناك مانع من استمرارية العلاقة بينهما مع المراقبة والتوجيه من قبل الأسرة أما إذا كانت الأسرة غير راضية عن سلوك هذا الصديق فمن المستحسن التروي والتحبب لهذا الإبن وإظهار المحبة والصداقة له من قبل الوالدين وتشجيعه لتكوين صداقات جديدة مع أطفال آخرين.



عزيـــزي الـــزوج مهـــلاً

كثيـرا مـا نجـد أغلـب الأزواج يلقـون باللـوم علـى زوجاتهـم، ناسـين أو متناسـين أن البيـت أساسـه زوج وزوجـة، حتـى لـو جعلـت للـزوج القوامـة فيـه، وإن كان مـن لـوم أو تقصيـر فإنـه يوجّـه أولا إلـى الـزوج، ولا داعـي أن يحمـل الأزواج ذلـك فـي صدورهـم، أو يؤثـر فـي رجولتهـم وشـهامتهم، وإنمـا يكـون مرجعهـم فـي ذلـك نبـي الرحمـة ـــ صلـى اللّه عليـه وسـلم ـــ عندما قال: "لا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ"{رواه مسلم}.

أذكر في السطور التالية نماذج لما يحدث في البيوت المسلمة، خاصة من قبل الزوج:

– قـد يأتـي الـزوج مـن عملـه منهـكا، يريـد أن يُسـتقبل بترحيـب لا نظيـر لـه مـن زوجتـه، ناهيـك عـن إعدادهـا المسـبق للغـداء، وكأنـه هـو الـذي يعمـل ويكـد ويشـقى مـن أجـل أسـرته، وهـم بدورهـم يجـب أن يكونـوا فـي خدمتـه ورهـن إشـارة منـه، دون أن يراجـع سـنة نبيـه ـ صلـى اللّه عليـه وسـلم ـــ الـذي كان يسـتاك قبـل دخولـه إلـى أهلـه ويبـدأ بالسـلام، و"مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ، إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهُ"متفق عليه.

– إذا كانـت الزوجـة تعمـل وتتسـلم راتبـا مقابـل عملهـا، قـد يطمـع الـزوج فيـه أو يكلفهـا بالإنفـاق مـن راتبهـا بعضـه أو كلـه علـى أمـور المنـزل، أو شـراء مسـتلزمات الأبنـاء أو غيـر ذلـك مـن وجـوه الإنفـاق، علـى الرغـم مـن أن الراتـب ملـك لهـا وهـي حـرة التصـرف فيـه، مـا دام لـم يسـبق الاتفـاق بيـن الطرفيـن، الـزوج والزوجـة، علـى التصـرف مـن الراتـب عنـد موافقتـه علـى عملهـا، ولهـا أن تنفـق مـن راتبهـا إن كان بيتهـا يسـتحق، وراتـب زوجهـا لا يكفـي أو لا يعمـل أصـلا، ولكـن كل ذلـك برضاهـا وطوعـا منهـا دون فـرض أو إلـزام. فكثيـرا مـا تكـون الخلافـات حـول المـال سـببا فـي هـدم الأسـر، وتنغيـص حياتهـا وإبـدال أمنهـا خوفـا، وتسـتحيل الحيـاة فـي هكـذا ظروف.

فإذا لم ينزل على الرسول وحي من ربه في أمر ما، استشار من حوله من أهل الخبرة من أصحابه أو زوجاته... إلخ، ولم يكن ذلك عيبا أو نقصا، فحري بالأزواج أن يقتدوا بنبيهم ويستمعوا إلى مشورة زوجاتهم بآذان مصغية وقلوب واعية غير لاهية!

نصائح عامة للأزواج:

كما تطلب أخي الزوج أن تتزيّن زوجتك لك وأن تكون في أبهى صورة، فاصنع أنت ذلك في نفسك فتزيّن وارتدِ أجمل ما لديك وتطيّب واهتم بنظافتك الشخصية، ففاقد الشيء لا يعطيه.

قال أبو الأسود الدؤلي:

لا تَنهَ عَن خُلُقٍ وَتَأتيَ مِثلَهُ عارٌ عَلَيكَ إِذا فَعَلتَ عَظيمُ

لا تستخدم يدك ولا ترفع صوتك واستمع إلى صوت عقلك، وكن وقّافا عندما تذكَّر بقول اللّه أو قول رسوله ـ صلى اللّه عليه وسلم ـ واتخذه قدوة، ولا تتسرع في الحكم دون أن تتضح لك الأمور.

بعد أن انتقلت زوجتك من بيت أهلها إلى بيتك وأصبحت أسيرة عندك، فأحسن رفادتها وأكرمها ولا تهنها، وقم بكل شؤونها ولا تجعلها محتاجة إلى شيء، واشملها بحبك وعطفك ورعايتك، فقد روى ابن ماجه والترمذي، وصححه عن عمرو بن الأحوص الجشمي رضي اللّه عنه أنه سمع الرسول صلى اللّه عليه وسلم في حجة الوداع يقول بعد أن حمد اللّه وأثنى عليه وذكر ووعظ ثم قال: "ألا واستوصوا بالنساء خيرا، فإنما هن عوان عندكم ليس تملكون منهن شيئا غير ذلك، إلا أن يأتين بفاحشة مبينة، فإن فعلن فاهجروهن في المضاجع واضربوهن ضربا غير مبرح، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا، ألا إن لكم على نسائكم حقا، ولنسائكم عليكم حقا، فحقكم عليهن ألا يوطئن فرشكم من تكرهون، ولا يأذنّ في بيوتكم لمن تكرهون، ألا وحقهن عليكم أن تحسنوا إليهن في كسوتهن وطعامهن"(وصححه الألباني).

الحياة لا تخلو من المشكلات، فتكاتف أخي الزوج مع زوجتك على حلها، ولا تكن عونا للشيطان عليها حتى تستمر الحياة وكان شيئا لم يكن، وحتى تعبر بسفينتك إلى بر الأمان دون تهديد من رياح أو أمواج.

الاعتراف بالخطأ والرجوع إلى الحق من شيم الكرام، فكن أيها الزوج كريما ولا تكن لئيما؛ حتى تحافظ على حبك وتقديرك من قبل زوجتك، وكي تثق بك لاحقا وتدوم العشرة بينكما.

ما أوردته من نماذج ونصائح خاصة للزوج، لا يمثل إلا غيضا من فيض مما أحمله لكلا الزوجين من حب وتقدير، راجيا من اللّه أن تدوم العشرة بينهما على طاعة اللّه، متبعيْن سنة رسوله الكريم الذي لم يترك خيرا إلا ودلنا عليه، ولم يدع شرا إلا وحذرنا منه، متمنيا لكل زوجين السعادة في الدنيا والفلاح في الآخرة والفوز بجنة عرضها السماوات والأرض.

– قد يتعارض أسلوب الأبوين في تربية الأبناء، فمثلا تركّز الأم على الرفق بالأبناء منذ الصغر، وتعمل على توفير كل ما يحتاجون إليه، وتوفر لهم وسائل الترفيه والألعاب المختلفة ما يجعل ارتباط الأبناء بها أقوى، ومع ذلك تحاسب الأبناء إن أخطأوا، فيأتي الزوج ليهدم ما بنته الزوجة ويقوّض ما رسخته من آداب وقيم في نفوسهم، بأن يغمرهم بالمال، ويحاول أن يشتري حبهم به ويوافقهم على أفعال اعترضت عليها الزوجة من قبل أو رفضتها بالكلية، وبذلك يقع ما لا تحمد عقباه من فساد في التربية، وتضارب في المفاهيم وعدم وضوح للقيم والأخلاق، أو اختلاط الحلال بالحرام، وهذا نابع من عدم التفاهم بين الزوجين حول أسلوب تربية ملائم لأبنائهما مع الاستفادة من القرآن والسنة أولا، ثم آراء علماء التربية والنفس والاجتماع وتجارب السابقين والمعاصرين حتى يصلا بأبنائهما إلى العلا، ويكونا قد حققا المجد لهما، وآتت تربيتهما أكلها، ولم يضع جهدهما سدى!

– بعض الأزواج يظن أنه إذا لم يؤخذ برأيه فهذا انتقاص له ولرجولته، ولا يأخذ برأي زوجته حتى إن كان صائبا، ويغفل عن أن رسوله الكريم خير الخلق كلهم ـ صلى اللّه عليه وسلم ـ قد أخذ برأي زوجته أم سلمة، فقد روى الإمام أحمد بسنده من طريق المسور بن مخرمة ومروان بن الحكم – رضي اللّه عنهما – قصة صلح الحديبية في حديث طويل، ذكر فيه أنه لما تم الصلح بين النبي – صلى اللّه عليه وسلم – ومشركي قريش قام رسول اللّه – صلى اللّه عليه وسلم – فقال: "يا أيها الناس انحروا واحلقوا"، قال: فما قام أحد، قال: ثم عاد بمثلها، فما قام رجل حتى عاد بمثلها، فما قام رجل، فرجع رسول اللّه – صلى اللّه عليه وسلم – فدخل على أم سلمة فقال: "يا أم سلمة! ما شأن الناس؟ قالت: يا رسول اللّه قد دخلهم ما قد رأيت، فلا تكلمن منهم إنسانا، واعمد إلى هديك حيث كان فانحره، واحلق فلو قد فعلت ذلك، فعل الناس ذلك، فخرج رسول اللّه – صلى اللّه عليه وسلم – لا يكلم أحدا حتى أتى هديه فنحره ثم جلس فحلق، فقام الناس ينحرون ويحلقون"(والحديث رواه البخاري أيضا).



كيف أجعل أولادي يُطيعونني

من أجل تربية الأطفال على الطاعة يجب جعلهم يستمِعون إلى ما يتمّ إملاؤه عليهم، ويكون ذلك من خلال التحدّث معهم بأسلوب جيد؛ فمثلاً في حال اتباع أسلوب الصُراخ لن يولي الأولاد اهتماماً للحديث الموجّه إليهم، كما أنّ ذلك يُمكن أن يَترك آثاراً ضارّةً عليهم مثل ارتفاع العدوانية، وقلة احترام الذات. عند الحديث مع الأطفال يجب الانتباه لما يلي:

[١] التأكّد من أنّهم يسمعون الحديث الموجّه إليهم؛ فالأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن ١٤ عاماً لا يقصدون تجاهل الحديث الموجّه إليهم بالضرورة؛ ففي بعض الأحيان هم لا يُدركون ما يدور من حولهم وحسب، وفي حال كان طفلاً صغيراً من الأفضل الرّكوع أمامه للحصول على تواصل بصري؛ فالتحدّث إليه وَجهاً لوجه يُسهّل من التواصل، ويجلب اهتمامهم، ويجب مراعاة التحدّث إليهم بأسلوب واضح غير مُعقّد ليستطيعوا فهمَ الأمر المَطلوب منهم

[٢] بعد التأكّد من أنّ الأطفال يسمعون يُمكن طلب عمل شيء ما مِنهم؛ فإذا استجابوا لذلك فهذا أمرٌ جيّد، أمّا في حال لم يستجيبوا يُمكن الطلب منهم مرّةً أخرى، واتّباع بعض الخطوات الإضافية مثل توضيح سبب طلب الأمر منهم، ومساعدتهم على فهم القواعد والقوانين التي تُملى عليهم؛ فمثلاً يُمكن توضيح تأثير سلوكهم على الآخرين، أو ما سيحصل إن تأخّروا في ارتداء ملابسهم؛ كالتأخّر عن ملاقاة الأصدقاء، وفي حال لم يُجدي ذلك نفعاً فلا بأس من ترك العواقب الطبيعيّة لتأخذ مجراها كتبلّل الأقدام في الماء عند عدم ارتداء الحذاء، أو عدم غسل مَلابسهم لأنهم أبقوها في غرفة النوم. إظهار الاحترام لهم يتأثّر الأطفال بما يدور من حولهم؛ ففي حال التصرّف بشكل سلبيّ أمامَهم سيتعاملون مع الأشياء بالطريقةً نفسها، وبالتالي يجب التعامل مع الأطفال باحترام، ليستجيبوا بالأسلوب نفسه.

[٣] تقديم المكافأة لهم عندما يُطيع الأولاد أولياء أمورهم من المُستحسن أن يُكافَؤوا بشيء صغير؛ كاصطحابهم إلى السينما، أو إعطائهم وقتاً إضافياً للعب مع الأصدقاء، فذلك من شأنه تَشجيعهم على السلوك الإيجابي.

قسم أفكار ونصائح

نُقدِّم لكم في هذا القسم بعض النصائح والأفكار التي تعينكم على إدارة المنزل بشكل إيجابي لنرتقي بمنزل مسلم خالٍ من المشاكل



احصلي على جلسة تقشير وتنعيم للبشرة
بعشر دقائق أسبوعياً

أول ما تقع عليه عيناك وأنتِ تنظرين إلى المرآة هو وجهك وما تحمله بشرتك من مشكلات، فإن وجدتها صافية ونضرة ارتحت، أما إن لاحظت العكس بدأ القلق يتسرب داخلك، وذلك لأنك تعلمين أن أول ما يلحظه الناس فيك هي بشرتك..

لذلك فإن العناية بالبشرة من الأمور المهمة التي يجب أن تهتم بها المرأة لتكون راضية عن طلتها.

تقشير البشرة من الامور المهمة التي يجبْ الحرص عليها " اسبوعياً " وإليكِ الطريقة سيدتي

وعاء متوسط الحجم ضعي به ماء وضعيه على النار ليغلي ، وبعد الغليان خففي من النيران ثم احضري منشفة وعرضي وجهكِ لبخار الماء المتصاعد بعد لف الرأس بالمنشفة ، ولمدة خمس دقائق متتالية ..

أحضري ٥ ملاعق كبيرة من السكر - مع ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي ونصف ليمونة واخليطهم سوياً وضعي الخليط على وجهكِ وأبدأي الفرك جيداً وبحركاتٍ دائرية لمدة خمسْ دقائق متتالية ثمْ يُشطف الوجه بمآء بارد من الثلاجة ثم مرري مُكعب من الثلج على وجهكِ ثم ضعي القليل من الكريم المرطب واستمتعي ببشرة نقية خالية من الشوائب ...



هل هناك رومانسية بعد الأربعين؟

وعندما أطالب بها كيف افعل بعد ما ذبل كل شيء فيني ؟؟

يا عزيزتي قمة الرومانسية بعد الأربعين حيث تكون الزوجة في قمة خبرتها كأنثى وكزوجة .

و التقدم في العمر لا يعني أن القلب والمشاعر تكبر أيضاً وكما قلنا في الأسئلة السابقة الرومانسية هي أوقات جميلة من المشاعر التي تفيض بين الزوجين بفعل أو بقول .. وهي ليست شيئاً نطالب به إنما نحن نحدثه في حياتنا ونسعى لإيجاد صوره بطريقة تناسب عمرنا الزوجي وعلاقتنا الزوجية .. وبكل هدوء وروية وواقعية ..

لا نريد أن تتحول لحظات المشاعر الرقيقة إلى وهم حالم نظن أنه لا يتحقق إلا بالخيال الجامح ، ولا تنسي أن العشرة الزوجية تلعب دوراً في إذكاء المشاعر بين الزوجين وليس كل صور الرومانسية تأتي من إيقاد شمعة أو إعطاء وردة .. الرومانسية لدينا نحن المسلمين المودة الرحمة في أجل صورها ..

أما بالنسبة لقولك " أنه ذبل كل شيء فيك " هذا وهم كبير أهتمي بصحتك ، مارسي الرياضة ، اهتمي بجمالك لو كنت في الـ ٦٠ سنة ، تغير الزمان وعرفت الزوجة أن أنوثتها سر يلازمها مدى العمر لذلك عليها العناية به ورعايته في كل مراحل عمرها ..



متى أعتذر

هل فكرت أن تعتذر يوما أم أخذك الكبرياء و حب الذات ومنعك هذا كله من أن تعتذر لأغلى الناس عن خطأ فعلته تجاههم انتبهت له أم لم تنتبه وأخذتك الأيام والليالي ومرت ومر معها قطار الزمان ووجدت نفسك بدأت تفقد عزيزا وغاليا لماذا لأنك لم تستطع أن تتفوق على نفسك وترفع سماعة الهاتف أو ترسل رسالة جوال لشخص أخطأت في حقه.

من منا فكر أن يعتذر ولكن تلاعب الشيطان به وقال له الاعتذار ضعف، فلما تعتذر؟.

أعلم أنه ليس من السهل أن نقدم على الاعتذار وأن الكثيرين يرون فيه ضعفاً ولكنه في الحقيقة منتهى القوة والتغلب على الذات وكثيرا منا يستصعب هذه الكلمة " أنا آسف " فهي كالسهم إذا خرجت في وقتها للشخص الذي أخطأنا في حقه سيكون لها دوي قوي داخل نفسه وسيذوب أي غضب أو ضغينة من الطرف الذي أخطأنا في حقه..

لكي نستطيع أن نتعايش مع مجتمعنا ولا نفقد من نحب، يجب أن نتعلم وأنا معكم فن الاعتذار

ونبدأ بتعريف الاعتذار:

الاعتذار هو فعل نبيل وكريم يعطي الأمل بتجديد العلاقة وتعزيزها، هو التزام لأنه يحثنا على العمل على تحسين العلاقة وعلى تطوير ذاتنا، كما أنه مفتاح التسامح وباب كبير من أبواب الحب والسلام فهو حافظ للكرامة الإنسانية .

كما أنه مهارة اجتماعية نستطيع أن نتعلمها ونعتاد عليها وهذا إذا أخطأنا في حق إنسان يجب أن نتحمل مسؤولية هذا الخطأ ونعتذر له لنتغلب على أنفسنا ونتعلم أن الخطأ على الآخر يلزمه اعتذار ولأن هذا الاعتذار كان ثقيلا جدا على قلوبنا فيجب الانتباه في المرات القادمة لأنفسنا كي لا يتأذى شخص آخر بسببنا . فقد جاء في الوصية الموجزة من رسول اللَّه صلى اللَّه عليه وسلم لأبي أيوب الأنصاري رضي اللَّه عنه: "ولا تتكلم بكلام تعتذر منه غداً".

متى أعتذر ؟

إذا قلت أو فعلت شيئا يستوجب ذلك وتسببت بقوة في إيذاء شخص ما، وشعرت بتأنيب الضمير، وهنا يجب علينا أن نصحح ما ارتكبناه من خطأ بأن نقول للشخص الذي أخطأنا في حقه: أنا آسفة, أعتذر لك.. وهنا قمة المسؤولية والتواضع.

كيف يكون الاعتذار ؟

١. يجب أن يكون الاعتذار صادقا من القلب إلى القلب

٢. حسن توقيت الاعتذار بمعنى ألا أترك شقوق الزمن تبدأ تنخر في هذا القلب وأجعل الأيام تذهب وتكبر السعة بيني وبين من أخطأت في حقه فيجب أن يكون الاعتذار سريعا و في الوقت المناسب.

٣. لا تجعلي الاعتذار يتضمن لو ما أو كلمة "لكن" كأن أقول: أنا أخطأت ولكن, بحيث أجعل الاعتذار يبدو وكأني أحمل أثرا من اللوم أو الحقد للطرف الآخر .

٤. لا تقومي بتقديم الأعذار بدلاً عن الاعتذار، أي أن تقلبي الدفة على الطرف الآخر بمعنى أن تقدمي أعذارا بأنك لم تفهميه أو أنك لم تكوني تقصدين ذلك، فتجعلينه يبدو كأنه هو الذي على خطأ .

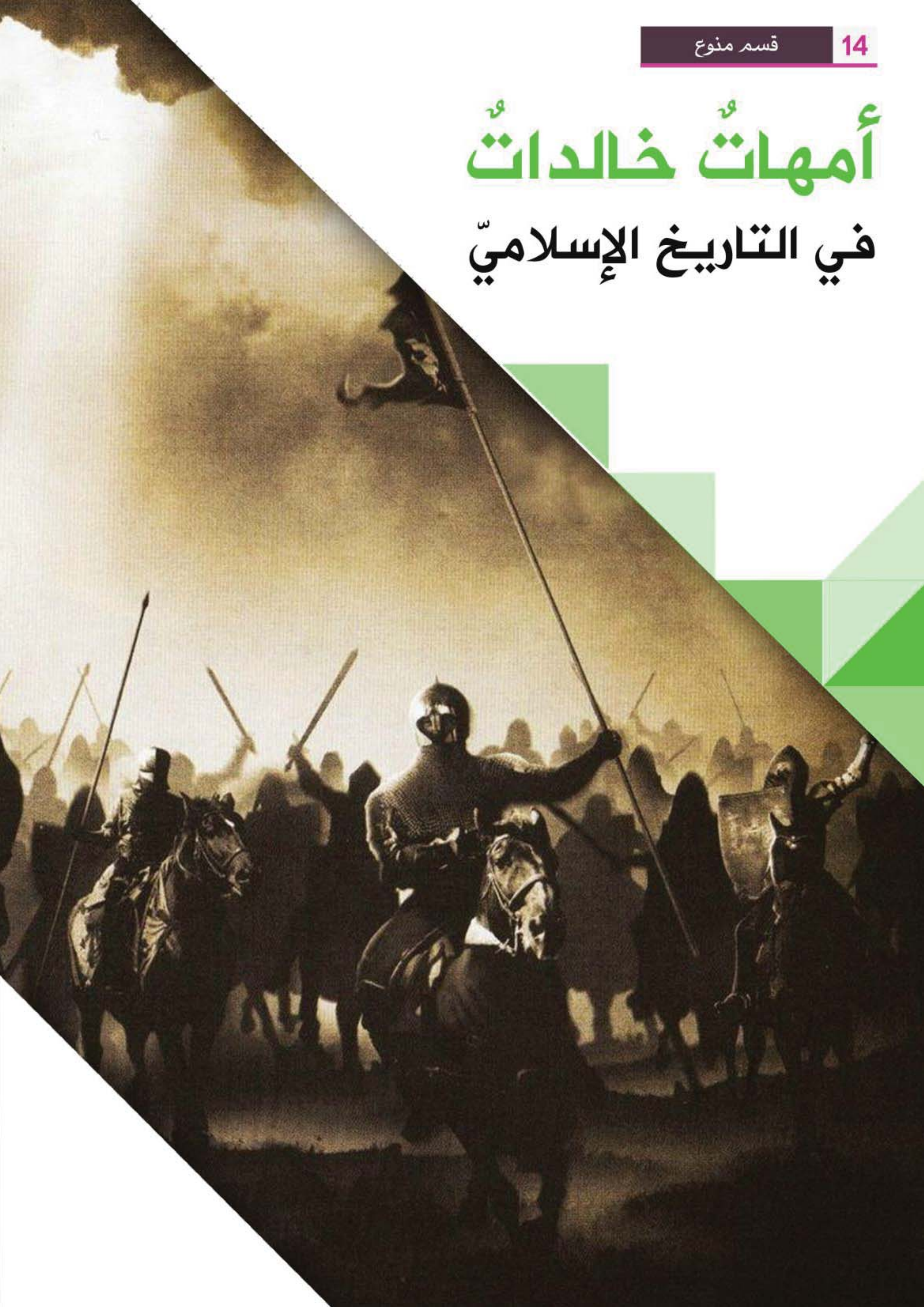
إن أثمن ما في الحياة هو القدرة على ملامسة قلوب من نحب، ولكن يبقى الأسوأ هو جرح هذه القلوب دونما سبب..

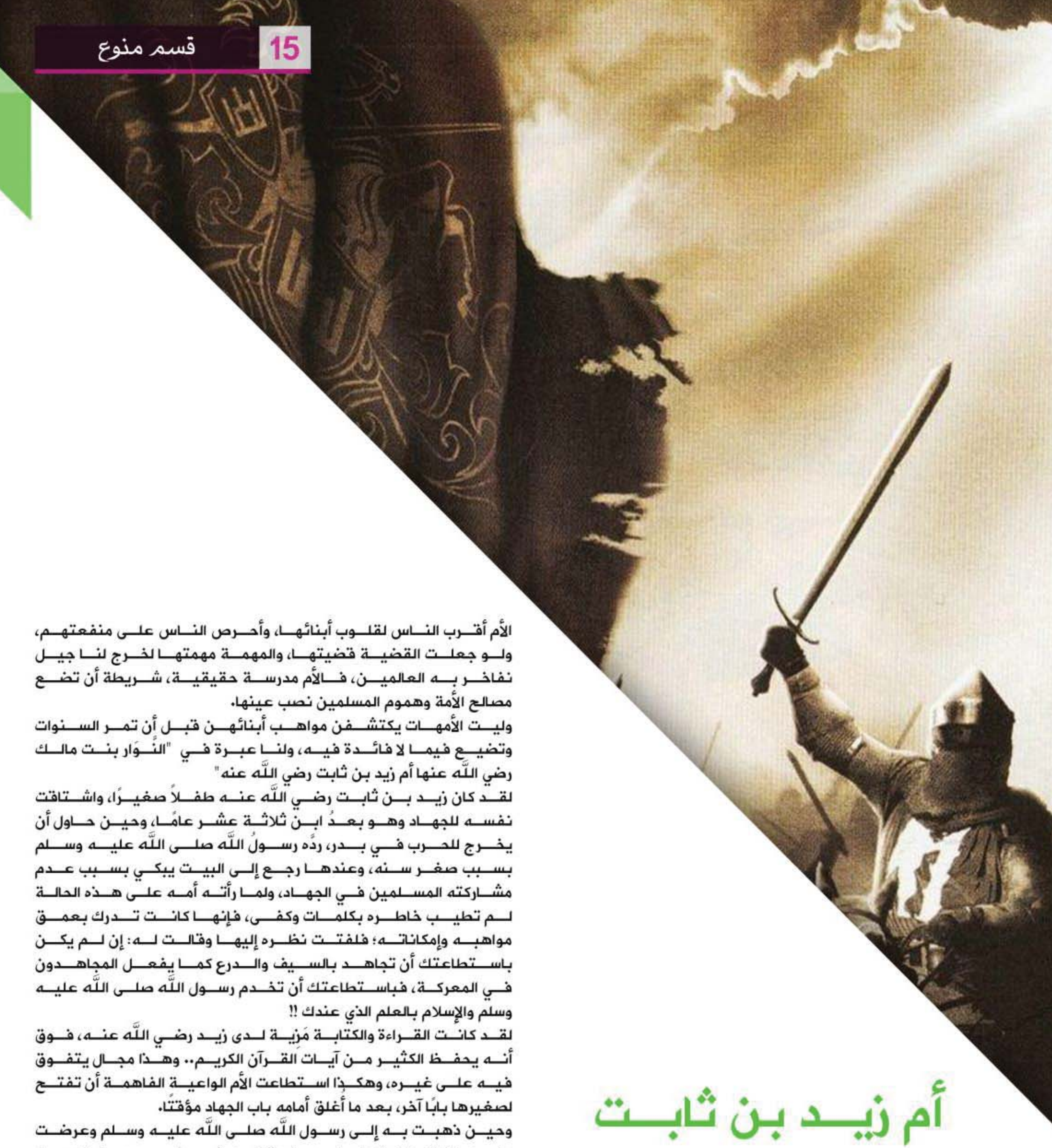
قسم منوع

يحتوي على طرائف وفوائد وقصص وأشياء جميلة منوعة

أمهاتٌ خالداتٌ

في التاريخ الإسلاميّ





أم زيد بن ثابت

الأم أقرب الناس لقلوب أبنائها، وأحرص الناس على منفعتهم، ولو جعلت القضية قضيتها، والمهمة مهمتها لخرج لنا جيل نفاخر به العالمين، فالأم مدرسة حقيقية، شريطة أن تضع مصالح الأمة وهموم المسلمين نصب عينها.

وليت الأمهات يكتشفن مواهب أبنائهن قبل أن تمر السنوات وتضيع فيما لا فائدة فيه، ولنا عبرة في "النَّوَار بنت مالك رضي اللَّه عنها أم زيد بن ثابت رضي اللَّه عنه"

الأم أقرب الناس لقلوب أبنائها، وأحرص الناس على منفعتهم، ولو جعلت القضية قضيتها، والمهمة مهمتها لخرج لنا جيل نفاخر به العالمين، فالأم مدرسة حقيقية، شريطة أن تضع مصالح الأمة وهموم المسلمين نصب عينها.

وليت الأمهات يكتشفن مواهب أبنائهن قبل أن تمر السنوات وتضيع فيما لا فائدة فيه، ولنا عبرة في "النَّوَار بنت مالك رضي اللَّه عنها أم زيد بن ثابت رضي اللَّه عنه"

لقد كان زيد بن ثابت رضي اللَّه عنه طفلاً صغيرًا، واشتاقت نفسه للجهاد وهو بعدُ ابن ثلاثة عشر عامًا، وحين حاول أن يخرج للحرب في بدر، ردَّه رسولُ اللَّه صلى اللَّه عليه وسلم بسبب صغر سنه، وعندها رجع إلى البيت يبكي بسبب عدم مشاركته المسلمين في الجهاد، ولما رأته أمه على هذه الحالة لم تطيب خاطره بكلمات وكفى، فإنها كانت تدرك بعمق مواهبه وإمكاناته؛ فلفتت نظره إليها وقالت له: إن لم يكن باستطاعتك أن تجاهد بالسيف والدرع كما يفعل المجاهدون في المعركة، فباستطاعتك أن تخدم رسول اللَّه صلى اللَّه عليه وسلم والإسلام بالعلم الذي عندك !!

لقد كانت القراءة والكتابة مَزِية لدى زيد رضي اللَّه عنه، فوق أنه يحفظ الكثير من آيات القرآن الكريم.. وهذا مجال يتفوق فيه على غيره، وهكذا استطاعت الأم الواعية الفاهمة أن تفتح لصغيرها بابًا آخر، بعد ما أُغلق أمامه باب الجهاد مؤقتًا.

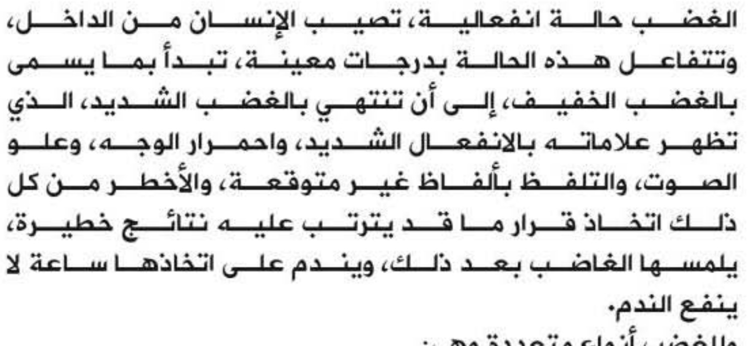
وحين ذهبت به إلى رسول اللَّه صلى اللَّه عليه وسلم وعرضت عليه إمكانات ولدها، وما يمتلكه في غير مجال الجهاد والحرب، اختبره صلى اللَّه عليه وسلم وسمع منه، ولما علم قدراته وطاقاته قال له: "اذهب فتعلَّم لغة اليهود؛ فإني -واللَّه- ما آمنهم على كتابي"

فذهب زيد وتعلم لغة اليهود في أقل من سبع عشرة ليلة! ⊠ ولعله كان عنده بعض الخلفية عنها، واستطاع خلال الأيام السبعة عشر أن يُتم تعلمها وإتقانها.

وبعد ذلك جعله رسول اللَّه صلى اللَّه عليه وسلم من كَتَبَة الوحي، وكفاه شرفًا بذلك، حتى إنه بعد وفاة رسول اللَّه صلى اللَّه عليه وسلم أوكل إليه أبو بكر الصديق رضي اللَّه عنه مهمة جمع القرآن، وكان عمره وقتئذٍ ثلاثا وعشرين سنة

فلكم نبغ ذلك الطفل⊠ ولكم أفاد الأمة الإسلامية⊠ وكان ذلك ثمرة أمٍّ مسلمة استطاعت أن تهب الأمة أعظم ثروة، فترى إذن: كم يكون أجرها ومكافأتها عند اللَّه

الغضب
نار تحرق النفوس والبيوت



الغضب حالة انفعالية، تصيب الإنسان من الداخل، وتتفاعل هذه الحالة بدرجات معينة، تبدأ بما يسمى بالغضب الخفيف، إلى أن تنتهي بالغضب الشديد، الذي تظهر علاماته بالانفعال الشديد، واحمرار الوجه، وعلو الصوت، والتلفظ بألفاظ غير متوقعة، والأخطر من كل ذلك اتخاذ قرار ما قد يترتب عليه نتائج خطيرة، يلمسها الغاضب بعد ذلك، ويندم على اتخاذها ساعة لا ينفع الندم.

وللغضب أنواع متعددة وهي:

الغضب الإيجابي :

الغضب عندما تنتهك حرمات اللّه سبحانه وتعالى.

الغضب من النفس عند تقصيرها وتفريطها في حقوق اللّه سبحانه.

الغضب من النفس عند تقصيرها في حق صاحبها، وذلك بعدم مساعدته على إنجاز عمله، وأدائه بكفاية عالية.

الغضب من النفس عند تقصيرها في حق ذويه، ومجتمعه الصغير المحيط به، فضلاً عن تقصيرها تجاه مجتمعه الكبير، ووطنه الذي يحيا بين جنباته.

الغضب السلبي:

وهو الغضب الذي تظهر نتائجه في انتصار صاحبه لنفسه، منتهجاً أساليب وطرقاً تحتوي على العنف في القول أو العمل.

وللغضب آثار منها:

فقدان التوازن: وهو عدم قدرة العقل على التفكير بشكل صحيح، حيث ينشغل بظواهر الأسباب التي أدت إلى الغضب، وينصرف عن التفكير في كيفية التعامل مع جوهر هذه الأسباب بتؤدة وحكمة. قال أحد الحكماء لابنه : "يا بني، لا يثبت العقل عند الغضب، كما لا تثبت روح الحي في التنانير المسجورة، فأقل الناس غضباً أعقلهم".

عدم اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب:

وهذا بلا شك في غير صالح سريع الغضب الذي تتأصل فيه هذه الآفة المرضية الخطيرة، قال حكيم: "ما تكلمت في غضبي قط بما أندم عليه إذا رضيت".

ضياع المكانة بين الناس:

حيث يراه الناس وقت الغضب وشدة الانفعال، في شكل غير شكله المعتاد، وكأنه أصابه شيء من الجنون، مما يفقده مكانته الاجتماعية بين الناس. وفي ذلك يقول أمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "أول الغضب جنون، وآخره ندم، وربما كان العطب في الغضب".

ضياع الحق:

سريع الغضب قد يضيع حقه بانفعاله الشديد وسرعة غضبه، فالثائر لايجيد الدفاع عن حقه، فهو مغيّب عن التفكير الراشد، وقد تخرج كلمات من فيه لاتعبّر عن الحقيقة، ولهذا كان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ...، وَأَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا"(رواه النسائي وغيره وصححه الألباني).

فقدان العمل:

قد يدفع الغضب صاحبه إلى قول رأيه بشكل غير ملائم، خاصة إن كان في وجه من يرأسه في العمل، وقد يدفع صاحبه أيضاً إلى عدم تحمّل ضغوط العمل، وقد يدفعه أيضاً إلى عدم تحمّل هفوات وزلات زملائه في العمل.

سبل التخلص من الغضب

-1 اللجوء إلى اللّه سبحانه بالدعاء والاستجارة به: أن يخلصه من هذه الصفة الذميمة.

-2 الاستعاذة باللّه من الشيطان كما أمرنا اللّه سبحانه في قوله: "وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّه إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ"الأعراف 200.

-3 كظم الغيظ عظيم عند اللّه ـ تعالى ـ إذ يدخل صاحبه في دائرة المحسنين، الذين يحبهم اللّه عز وجل، حيث يقول اللّه تعالى: "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّه يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" آل عمران 134.

-4 تعويد النفس على الحلم والأناة والسكينة والهدوء كما قال صلى اللّه عليه وسلم: (إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ) (رواه الطبراني وغيره وحسنه الألباني).

-5 استخدام العلاج الحركي لعلاج الغضب، كما قال صلى اللّه عليه وسلم: "إذا غضب أحدُكم وهو قائمٌ فلْيَجْلِسْ، فإن ذهب عنه الغضبُ وإلا فليضطجِعْ"(رواه أبو داود وغيره، وصححه والألباني). وقد ذهب العلم الحديث إلى أن الهرمونات التي يفرزها الجسم، وتساعد وتؤجج عملية الغضب تنخفض عند الاستلقاء.



الفرق بين المرأة الشرقية والغربية

إن المرأة الغربية كانت تمتاز عن المرأة الشرقية بسعة ثقافتها، وأما الآن فإن المرأة الشرقية قد بلغت مبلغاً كبيراً في العلم وقطعت شوطاً بعيداً بالثقافة وأصبحت تدرك معنى العلم وتقدره وتسعى لتربية أولادها على أساس علمي صحيح. هذا ما أغنانا عن الزواج بالأجنبيات. على أن الحياة الاجتماعية في الشرق جعلت العفة في أول قائمة الأخلاق عند النساء. حتى أن الرجل يود لو أن الأرض ابتلعته إذا سمع خيانة عن زوجته أو ابنته أو احدى قريباته، نعم إن العفة فضيلة في النساء في الغرب ولكنها لم تقوم القيمة التي لها في الشرق، والعلة في ذلك هو أن الغرب قد هجر فكرة ارتباط الأخلاق بالدين ولم ينجح في إحلال شيء محله، وأما الشرق فإنه لا يزال يؤسس الأخلاق على الدين، ولذلك يقدسها. وتمتاز المرأة الشرقية بأنها تنظر إلى نفسها كأم لأولادها وسيدة لبيتها وتحس إحساساً جديداً بحياة جديدة وشخصية جديدة عندما تصبح أماً..

بينما المرأة الغربية تعنى أكثر ما تعني بنفسها كفرد ولا تود أن تكون أماً، وإذا أصبحت أماً لم تحب أن تلد كثيراً خوفاً من ضياع وقتها لأولادها وحرمانها من وقتها لنفسها وهي ترهق نفسها بالمحافظة على جمالها، وكثيراً ما تحرم نفسها من عاطفة الأمومة. ولا ينال الأولاد من أمهم في الغرب ما ينالونه من الأم الشرقية، وسبب ذلك هو أن الفردية والشخصية تغلبان على الغربيين ذكوراً وإناثاً، بينما يغلب في الشرق الرباط العائلي لأن الفرد في الغرب له أكبر الحرية فهو يفعل ما يشاء، فينصرف إلى الجد وينغمس في اللهو ما يشاء سواء كان ذكر أو أنثى وليس لأسرته أن تتدخل في شؤونه وعلى هذا المقتفى فإن الزوج لا يتدخل في شؤون زوجته فلا يحق له أن يمنعها حريتها في حدودها وهي كذلك بالنسبة له، على العكس من ذلك الحال في الشرق فأفراد الأسرة في الشرق أكثر ارتباطاً منهم في الغرب، يشعر الفرد في الشرق بالمسؤولية الكبيرة نحو أبيه وأمه وإخوته وأعمامه وعماته وأخواله وخالاته وهو يعتز بعزة الأسرة ويذل بذلتها.



في زمن كثرت فيه الكاسيات العاريات، وكثرت فيه المهملات المضيعات، كان لزاماً منا أن نقدم لكم منهاج حياة المرأة في الإسلام..

#خير_أمة #شقائق_الرجال



@KhaierOmmahWomen2

لا تنسونا من صالح دعائكم

" فريـق مجلــة بيتـــــك "